



園だより

東神の倉清涼保育園



1	火	
2	水	
3	木	雛祭り会
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	安全生活指導週間
8	火	体育教室(檸檬・幼児)
9	水	内科検診(10:15~) 英語教室
10	木	お別れ遠足(林檎組)
11	金	絵画教室
12	土	
13	日	
14	月	2月・3月誕生会(0.1.2歳児)
15	火	体育教室(幼児)
16	水	英語教室
17	木	2月・3月誕生会(3.4.5歳児)
18	金	絵画教室
19	土	
20	日	
21	月	春分の日
22	火	体育教室(檸檬・幼児)
23	水	英語教室
24	木	
25	金	お別れ会
26	土	卒園式(午後から式の為12:00降園)
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	新年度準備のため13時降園

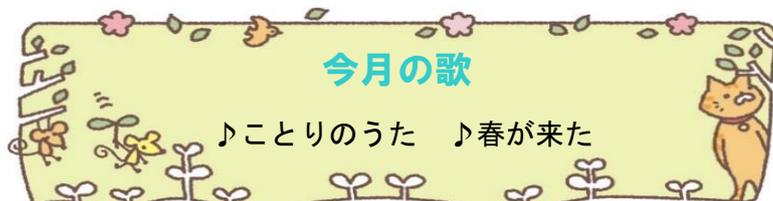
花の蕾もほころび始める、暖かな春がやってきました。1月、2月と感染症による臨時休園や登園の自粛要請など保護者の皆様には多くのご協力を頂き、感謝申し上げます。今後も先の見通しがつかない日々の継続となりますが、引き続き子どもたちの健康と安全、また、心穏やかに健やかに過ごせるよう職員一同務めて参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

お知らせ

- ◎9日(水)の内科検診は10:15から行います。
- ◎10日(水)は林檎組のお別れ遠足があります。
- ◎2月・3月の誕生会は感染症感染予防の為、0,1,2歳児、3,4,5歳児と日程を分けて行います。
- ◎26日(土)の卒園式は、林檎組のみの参加となります。さくらんぼ組・苺組・檸檬組・蜜柑組・葡萄組で保育をされるお子様は12時までの降園にご協力ください。(給食はあります。)
- ◎31日(水)新年度準備の為、13時までの降園にご協力お願いいたします。(給食はあります。駐車場の混雑が予想されますのでご注意ください。)

4月の予定

- 1日(金)入園式(在園児は通常保育)
- 23日(土)クラス懇談会
さくらんぼ試食会
- 28日(木)誕生会
- ※すべての行事において、感染症の状況などにより予定を変更する場合があります。





令和3年度
東神の倉
清涼保育園



春野菜を食べよう



陽射しが暖かく感じられる季節となりました。必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。3月～5月頃が旬の春野菜は種類も豊富でいろいろな料理に登場します。旬の野菜から「春」を味わってみませんか。

春キャベツ



みずみずしくてやわらかくビタミンCが豊富。ふんわり軽い口当たりが特徴です。

新玉ねぎ



水分が多いため甘く感じられます。血液をサラサラにしてくれます。

新じゃが



ほくほくした食感が特徴。芋類はビタミンCが熱でこわれにくく栄養素を効率よく摂取できます。

菜の花

栄養素のバランスが非常に良く、特にビタミンCはほうれん草より豊富！独特のほろ苦さがありますが茹でると甘みが出ます。

アスパラガス



カロテン、ビタミンC、E、Bが多く含まれ疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含みます。

グリンピース



栄養価が高く冷凍食品や缶詰にも加工されていますが旬の味は格別です。

その他、タケノコ、セロリ、ふきなどがあります。また、わらびやぜんまい、フキノトウ、タラの芽、つくしなどの山菜も多く出回ります。山菜は文字どおり山などに自然にはえているもので、まさに春を味わうことができる食材です。



2月のお知らせ ～園庭の野菜たち～



園庭では、春に収穫する莢豌豆・玉葱・ブルーベリー・苺が育てられています。季節によって植えられている野菜が違うため、季節の移り変わりを感じることができます。みんなで大切に育てていきましょう。

おこしもちとは？



桃の節句のお雛様に供えられる、愛知県の郷土菓子です。鯛や梅などの木の型に、色付けした米粉の生地をはめ込み、取り出して蒸しあげます(蒸しあげた後に着色する場合もあり)。お供え後は、焼いて砂糖醤油などをつけて食べられます。

今月の予定

- 1日(火) おこしもち作り(林檎組)
 - 14日(月) 誕生会特別メニュー
 - 17日(木) 誕生日会特別メニュー
- 林檎組のお友達が卒園前にもう一度食べたいとリクエストしてくれたメニューを献立に取り入れています。

今月のレシピ

「菜の花和え」

<材料(大人2人子ども2人分)>

- ・菜の花 100g(6本)
- ・もやし 180g(2/3袋)
- ・コーン 20g
- ・醤油 小さじ1と1/2

<作り方>

- ① 菜の花は2cm長さ、もやしは食べやすい長さにする。
- ② ①の野菜をさっと茹でて、水気を絞る。
- ③ コーンと醤油で和えたらできあがり！

★季節に合わせて、鞘豌豆・春キャベツ・法蓮草・胡瓜などに変えて作ってもおいしくできます。



2021年度

3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力になる	緑: 調子をととのえる
1 ・ 30	火 ・ 水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	1日: おこしもち 30日: ウィンナーパンケーキ 牛乳	鶏むね・納豆 ウィンナーソーセージ 鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉 調合油・上新粉	だいこん・にんじん・ぶなしめじ コーン缶詰粒・こまつな ほうれんこう・トマトジュース
2 16 29	水 水 火	食パン ★ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ウィンナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン いよかん
3	木	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・さといも あられ	れんこん・にんじん・かんぴょう 干しいたけ・焼きのり 根深ねぎ・だいこん コーン缶詰粒
4 ・ 18	金	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 切干大根の煮物	4日: クラッカー 18日: スナックパン 牛乳	さけ・油揚げ 普通牛乳	精白米・ロールパン スナッククラッカー	コーン缶詰クリーム 切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
5 ・ 19	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	ココアサンド 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ 豆みそ・生揚げ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・コーンスターチ 三温糖	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ えのきたけ・根深ねぎ
7 ・ 28	月	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 なめことめかぶのじゃこ和え	★水羊羹 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ 木綿豆腐・こしあん 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき	たまねぎ・にんじん さやいんげん・粉寒天
8 ・ 25	火 ・ 金	★チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	8日: ★焼きそば 25日: お別れおやつ 8日牛乳 25日: カルピス	合い挽き肉・調整豆乳 まぐろ水煮缶詰・ぶたもも 普通牛乳・大豆水煮缶詰 乳酸菌飲料	精白米・マヨドレ 薄力粉・調合油 三温糖・中華麺	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・コーン缶詰粒 ひじき・キャベツ・トマトケチャップ
9 ・ 23	水	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	かりんとう バナナ 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・かりんとう	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・バナナ
10 ・ 22	木 ・ 火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	10日: じゃこチーズトースト 22日: ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたもも まぐろ水煮缶詰・きな粉 しらす干し・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・片栗粉 もち米・食パン	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・コーン缶詰粒・なばな りよくとうもろやし・あまのり
11	金	ごはん ★鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	さつまいもスナックパン 牛乳	さば・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
12 ・ 26	土	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・赤色辛みそ 煮干し・普通牛乳	中華めん・食パン	キャベツ・にんじん・いよかん りよくとうもろやし・コーン缶詰粒 いちごジャム
14	月	ミートドリア ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・無塩バター じゃがいも・マヨドレ 三温糖・パン粉	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒
15 ・ 31	火 ・ 木	★豚丼 春雨サラダ	★フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ・しらたき	たまねぎ・にんじん・バナナ えのきたけ・水菜 みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・ひじき
17	木	ごはん ★鶏の唐揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・まぐろ水煮缶詰 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・じゃがいも マヨドレ・カステラ	にんじん・ブロッコリー・いちご
24	木	ごはん ★鯖のみぞれ煮 高野豆と蒟の煮物	★スイートポテト 牛乳	さば・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも 有塩バター	にんじん・ふき・だいこん 干しいたけ

林檎組のお友達が卒園前にもう一度食べたいとリクエストしてくれたメニューに★を印しています。





3月保健だより

東神の倉清涼保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



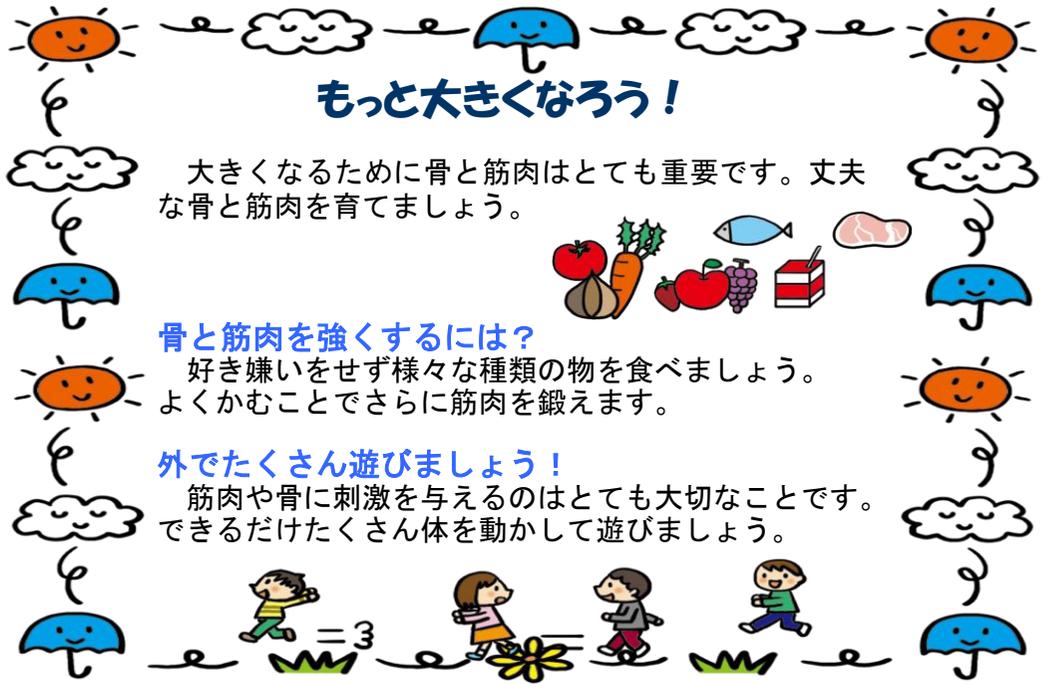
耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

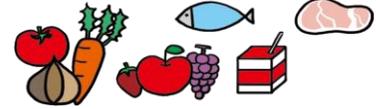
大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。



骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

